

## La enseñanza de una Gimnasia: Pilates.

❖ **PROF. SOLEDAD COLELLA** | solecolella@gmail.com

❖ **PROF. MARCELA OCHOTECO** | marcelaochoteco@gmail.com

**Estudiantes de Maestría en Educación Corporal, UNLP, Argentina.**

### RESUMEN

En nuestra formación de grado como Profesoras de Educación Física no se desarrolla Pilates como contenido, por eso es que tuvimos que ubicar a Pilates dentro de las Gimnasias y analizar desde los efectos que produce en el cuerpo como analizar las Gimnasias que hicieron a que Pilates se gestara. Además, analizar como, por medio del ejercicio, las acciones servirán para construir una relación más inteligente e íntegra con el cuerpo, de manera tal que lo aprendido pueda ser considerado un bien cultural. Consideremos un primer momento, será introductorio y teórico, ya que definir que es la gimnasia no es lo mismo que considerar a Pilates como tal. Pilates no es solo un Método, es la Gimnasia del control postural. Es necesario luego profundizar cómo será la enseñanza de Pilates.

**PALABRAS CLAVE:** Gimnasia, Pilates, Enseñanza.

### 1. INTRODUCCIÓN

Enseñamos Pilates como una práctica corporal que toma por objeto al cuerpo. Nos resulta difícil enseñarla como llega al país o como J. Pilates lo hacía con su metodología. Como estudiantes de una maestría y siendo directoras de un programa de formación en Pilates destinado a profesores en educación física, tuvimos que pensar la enseñanza de una Gimnasia y fundamentarla, tuvimos que pensar en enseñar a enseñar Pilates.

En la carrera de grado no se enseña Pilates y solo son parte de los programas las gimnasias que se relacionan con la escuela, los deportes y los adultos mayores. Tuvimos que repensar Pilates, resignificando su sentido.

## 2. LA ENSEÑANZA DE PILATES

Para un buen comienzo debemos explicar lo siguiente, en el Profesorado de Educación Física se piensan las prácticas corporales, que son: los Deportes, Los juegos, las Gimnasias, en distintos marcos educativos ya sean en escuelas, clubes o gimnasios. De estas prácticas corporales definiremos la Gimnasia según la Dirección General de Cultura de la provincia de Buenos Aires,” La gimnasia constituye, en su sentido más amplio, una configuración de movimiento caracterizada por su sistematizada y posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados. Todo ejercicio o movimiento instrumentado con intención de mejorar la relación de los hombres y las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio y los demás, es gimnasia. Y todas las formas de gimnasias conocidas, desde la sueca hasta la aeróbica, y por conocer se supeditan a estos principios identificatorios: intención y sistematicidad”<sup>21</sup>. Pilates no es ni juego ni deporte, es gimnasia. Venimos investigando desde el 2004 y nos costó mucho entender y dar clases de Pilates porque no lo aprendimos como lo enseñamos. El ingreso de Pilates a Buenos Aires, es de la mano de una empresaria y por el año 1996 donde a modo de packaging se vendía un equipamiento y un dvd con ejercicios, de ese modo “podías dar clases de Pilates”.

Entonces Pilates no se enseña, no es parte de la curricula formal, y llegó al país como un producto, por lo tanto, nosotras en un espacio no formal, debimos armar un programa de contenidos para enseñar esta gimnasia. Al programa que diseñamos le buscamos soporte que avale lo que enseñamos y es así que contamos con el Auspicio del Departamento de Educación Física de la UNLP, con el Aval del CICES (centro interdisciplinario, cuerpo, educación y sociedad) Idihcs, correspondiente a Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UNLP y contamos también con el apoyo de la Dirección de Deportes UNLP. Dicho programa pretende pensar la enseñanza de Pilates, definido como Gimnasia, desarrollar sus principios, analizar la biografía y la trascendencia de esta gimnasia en el mundo, fundamentar la

intensidad y la planificación. Nuestro propósito en la Capacitaciones, es que los egresados, entiendan que enseñar implica no pautar un estándar de ejercicios sino transferir un Saber. Inquietas, con muchas preguntas y dudas y en la búsqueda de información, decidimos concurrir a la Maestría en Educación Corporal. Por ese camino pudimos entender un poco más, y desde otro lugar, al cuerpo, dejándolo no en un único lugar de lo orgánico sino desde la construcción social que se tiene de él. En el punto de lo mal establecido de cuerpo, es que entra perfectamente el packaging de como entra al país. Pero fundamentar Pilates como gimnasia, nos brinda un lugar de apoyo y herramientas para concluir que lo más importante no es Pilates en sí mismo, sino considerarlo desde la enseñanza, tomando de ese modo, una posición crítica frente a: cómo se estableció en nuestra sociedad, la función que se le otorgó y los discursos que lo naturalizaron como un método cerrado. Apoyándonos en aquellas teorías en las cuales la Educación Física se desarrolló y sobre la propuesta de Educación Corporal, en este trabajo se pretende pensar que la enseñanza de Pilates requiere de reconocer lo siguiente: hay un saber disciplinar propio (del profesional que la piensa), y un saber que Pilates posee, ambos en proceso de tramado, conllevan a un cruce epistemológico como ***el inicio de un camino de la enseñanza del mismo.***

La propuesta de la Educación Corporal pretende una posibilidad diferente de pensar el cuerpo más allá de lo biológico. Colette Soler (2010) expresa que *“evidentemente, existe un sistema nervioso, ¡quién lo negaría!, más aún, existe un uso del sistema nervioso, pero no es el cuerpo así definido lo que nosotros abordamos”* (p: 2). Cuerpo no es el sistema nervioso, cuerpo no es el esqueleto, ni es músculos o sistemas aislados, *“es pues el lenguaje quien nos atribuye un cuerpo y después nos lo otorga al unificarlo”* (p: 3). Cuerpo es porque se dice y condice con un significante que tristemente es colectivo. Entonces, armar una urdimbre en tanto a cuerpo desde Educación Corporal nos coloca en una nueva idea de cuerpo. Es el lenguaje lo que le atribuye un significante al cuerpo y ese significante fluctúa.

Considerando eso y atendiendo a una curiosidad mayor que teníamos sobre el trabajo de los músculos aislados, fue que afortunadamente encontramos los textos de Mézières, quien se encarga y además es pionera en desarrollar la cadena muscular posterior, luego a su sucesor, Busqued quien pensó en otras cadenas musculares, o leyendo a Ida Rolf y su trabajo de fascias para comprender la unión que los músculos tienen, fue lo que nos sustentó de teoría para otra

manera de ver el cuerpo en acción. Era más noble pensar en que cada uno tiene una cadena posterior particularmente acortada o singularmente debilitada, ya que la práctica no nos demostraba músculos aislados y separados como los estudiamos en anatomía, en la Facultad de Medicina, con cadáveres en formol, eran músculos en cadenas y en cuerpos en acción. Por lo tanto, hicimos de las prácticas un Saber que tenía base en:

- La teoría de “cadenas musculares”,
- considerar la subjetividad del cuerpo y
- contemplar los usos del cuerpo que el alumno le quiera dar.

Entonces así se abría un abanico diferente, un tejido nuevo, un espectro a pensar los desbalances musculares, estos serán tantos como huellas digitales existan.

*“Nuestros programas de Pilates analizan el desequilibrio muscular, el desorden en tanto falta de flexibilidad y falta de fuerza, estas dos capacidades son en las que más pensamos en un primer momento, por eso nuestros objetivos generales son: fortalecer músculos débiles y estirar músculos acortados con un control de la respiración y la alineación”* (Colella; Ochoteco: 2014). Los Desequilibrios Musculares son tan diversos como las huellas digitales y cada quien tiene el propio, pero pueden ocasionarse por razones como estas:

1. La presencia de músculos hipertónicos: hipertrofia, trabajo de musculación para el desarrollo del volumen muscular.
2. La presencia de músculos en estado de contracción permanente que generan contractura o espasmos.
3. La predominancia de músculos débiles.
4. La presencia de músculos acortados.

Los objetivos generales para un primer cuatrimestre de un plan anual para nuestros alumnos de clases y lo que enseñamos a enseñar en nuestras capacitaciones docentes, son: Trabajar sobre el Desequilibrio Muscular – Reconocer las acciones desde el Centro – Introducción a la Respiración.

### 3. CONCLUSIONES

Nos interesamos en pensar la enseñanza de esta Gimnasia, porque era justamente el aspecto que a Pilates le faltaba. Nos parece importante compartir en estas jornadas alguna idea de cuerpo, ya que todo lo atraviesa. Acaso, ¿hay posibilidad de enseñar sin un análisis de cuerpo?

Intervenir con nuestra experiencia, en este espacio de reflexión sobre la vida universitaria, es demostrar cómo entre la carrera de grado y la de posgrado tamizamos distintos saberes que se formalizaron en nuestro espacio de enseñanza “no formal”, el cual consideramos una escuela, con 200 alumnos regulares y más de 200 profesionales egresados de nuestras capacitaciones.

### BIBLIOGRAFÍA

BUSQUET, L (2008). *“Las cadenas musculares”*. Tomo I, II, III y IV. Barcelona. Editorial Paidotribo.

COLELLA, S. Y OCHOTECO, M. (2014). *“Manual de Pilates”, Reformer Nivel II*. La Plata: Universitaria de La Plata.

COLETTE, S. *“El Cuerpo en la enseñanza de Jacques Lacan”*. PDF: <https://agapepsicoanalitico.files.wordpress.com/2013/07/colettesoler-elcuerpoenlaensenanzadejacqueslacan.pdf>

CRISORIO, R. (2011). *“Educación Corporal”*. La Plata: Inédito.

CRISORIO, R. (2015). *“Ideas para pensar la Educación del cuerpo”*. La Plata. EDULP.

CRISORIO R. y GILES, M. (2009). (dir.). *“Estudios críticos de Educación Física”*. La Plata: Al Margen.

EIDELSZTEIN, A. (2012). *“El origen del sujeto en el psicoanálisis”*. El Rey está desnudo Nº 5. Artículos. Buenos Aires. Letra Viva.

FOUCAULT, M. (1996). *“¿Qué es la Ilustración?”* Madrid: La Piqueta.

GILES, M. (2009). *“El deporte. Un contenido en discusión”*, en Crisorio, R. y Giraldes, M. (2001). *Gimnasia el futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones*. Buenos Aires: Stadium.

GIRALDES, M. (2012). *“La enseñanza de una gimnasia... en los márgenes. Una refutación a lo impuesto”*. Disponible en <http://marianogiraldes.blogspot.com/> Consultado en 2013.

GODELIEVE DENYS-STRUYF (2008). *“El manual del Mezierista”*. Barcelona. 3ª edición: Paidotribo.

JANDA, [http://academia.utp.edu.co/alejandrogomezrodas/files/2016/05/EL-CONCEPTO JANDA.pdf](http://academia.utp.edu.co/alejandrogomezrodas/files/2016/05/EL-CONCEPTO%20JANDA.pdf).

LANGLADE, A. y LANGLADE, N. (1970). *“Teoría general de la gimnasia”*. Buenos Aires: Estadium.

MINISTERIO de Cultura y Educación. República Argentina, (1996). *“Los CBC en la escuela Avellaneda”*, Talleres Gráficos. La ley S.A.E. módulo 0.

OCHOTECO, M. y COLELLA, S. (2011). *“Método Pilates Manual Teórico-Práctico”*. La Plata: Al Margen.

. PILATES, J. y MILLER, W. (1945). *“Volver a la vida con la Contrología”*. Pilates Wellness & Energy. Estados Unidos.

PILATES, J (1934). *“Tu salud: un sistema correctivo de ejercicios que revolucionó todo el campo de la Educación Física”*. Pilates Wellness & Energy. Estados Unidos.

ROLF, I. (1994). *“Rolfing, Integración de las estructuras del cuerpo humano”*. Ediciones Urbano S.A. Barcelona.

---

<sup>21</sup> Ministerio de Cultura y Educación. República Argentina, (1996) Los CBC en la escuela, Avellaneda, Talleres Gráficos. La ley S.A.E. módulo 0.pag. 232